DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 7.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Park Jordana we Lwowie.

(Dokończenie).

Organizacya gier.

Wobec istniejących organizacyi gier w szkołach ludowych i wydziałowych, średnich, Tow. zabaw ruchowych, korpusów wakacyjnych i Związku rodzicielskiego, które uważać należy pod względem pedagogicznym a nawet w niektórych organizacyach pod względem fachowym, za zupełnie dobre, tworzenie osobnej organizacyi parkowej, na którąby miasto musialo łożyć wysokie sumy pieniędzy, nie jest wskazanem, a nawet wprost zbytecznem.

Park Jordana spełni zupełnie dobrze swoje zadanie, jeśli da młodzieży i dorosłym możność przyzwoitej zabawy ruchowej przez dostarczenie dobrze urządzonych terenów i innych wygód, jak szatni, magazynów i t. d., tudzież służby i nadzoru, a tylko w wyjątkowych razach nadzoru pedagogicznego i instruktywnej pomocy. Do tych celów wystarczy ustanowienie zarządu fachowego złożonego z 2 do 3 nauczycieli, z których jeden byłby odpowiedzialnym kierownikiem.

Zadaniem zarządu tego byłoby: *a)* czuwanie nad ładem i porządkiem w ogóle, tak pod względem urządzeń parkowych, jak i gier, *b)* administrowanie boiskami i przyborami, *c)* w razie potrzeby instruowanie w grach tej młodzieży, która bez nauczyciela przybywa do parku i nadzór nad nią. Koszt zarządu tego byłby następujący:

kierownik po 80 kor. miesięcznie	(7 m.)	= 560 kor.
1 nauczyciel po 60 K miesięcznie	($3^1/_2$ m.)	= 210 kor.
2 „ po 60 K „	($3^1/_2$ m.)	= 210 kor.
Razem . .		980 kor.

Zarząd ten mianuje prezydent miasta. Główne kierownictwo i nadzór inspekcyjny spoczywa w rękach komitetu, złożonego z delegata Rady miasta, delegata c. k. Rady szkolnej okręgowej, instruktora gimnastyki miejskich szkół i fizyka miejskiego.

Komitetowi temu dodany jest komitet doradczy, złożony z delegatów Towarzystw o celach fizycznego wychowania, a mianowicie: z 2 delegatów Sokoła-Macierzy, z 2 delegatów Tow. zabaw ruchowych, po 1 delegacie z tych Towarzystw i klubów, które dzierżawią tereny parkowe.

Użytkowanie parku.

Instytucya powstająca dla podniesienia stanu zdrowotnego mieszkańców, a w szczególności młodzieży, musi stać dla niej otworem przez cały dzień. W godzinach rannych korzystać mogą z terenów parkowych osoby prywatne, a także w dniach wolnych od nauki młodzież szkolna, w godzinach zaś popołudniowych kolejno lub równocześnie młodzież i dorośli. Dla szkół zarezerwowane będą stałe dni — oprócz tego młodzież poza tymi dniami przybywać może w dowolnym czasie i zabawiać się o ile starczy miejsca. Wszelkie wymierzanie młodzieży czasu na zabawę w granicach jednej lub dwóch godzin nie może mieć miejsca, jako przeciwne zasadzie instytucyi »P a r k u g i e r«. Wyznaczanie homeopatyczne czasu na gry i w następstwie tego po ukończonym czasokresie wypędzanie młodzieży z parku, wtedy właśnie, gdy w najlepsze się rozbawiła — byłoby czynem bezlitosnym.

Wszak pragniemy usilnie, wydobyć młodzież z zaduchy i kurzu miejskiego, pragniemy, iżby jak najdłużej przebywała na wolnem powietrzu — ile jej tylko czasu pozwolą obowiązki szkolne, nie możemy więc krępować jej żadnym »rozkładem godzin«.

Użytkowanie parku rozdzielić należy na: *a)* użytkowanie terenu; *b)* użytkowanie przyborów; *c)* użytkowanie magazynów.

U ż y t k o w a n i e t e r e n u bezpłatne dozwolone jest organizacyom gier młodzieży miejskich szkół ludowych i wydziałowych, które otrzymają w tym celu stałe boiska i stałe dni zabaw. Użytkowanie terenów płatne, tak sezonowe dzierżawy pewnych terenów, jak chwilowe, na kilka godzin, dostępne jest w miarę miejsca: *a)* dla organizacyi gier szkół średnich i prywatnych; *b)* dla osób lub Towarzystw, zgłaszających się do zarządu. Opłatę oznaczy komitet od liczby dzierżawionych boisk i czasu najmu.

Użytkowanie przyborów bezpłatne dozwolone jest tylko w pewnej ilości egzemplarzach młodzieży rzemieślniczej i szkół ludowych i wydziałowych miejskich (ograniczona liczba przyborów); poza tem wszyscy inni za używanie przyborów będą płacili niską kwotę (ustanowioną przez komitet) od zabawowego przyboru, bez względu na liczbę korzystających z niego. W zasadzie zaś każda organizacya gier szkolnych, każda osoba, każde Towarzystwo lub klub ma posługiwać się własnymi przyborami, które w magazynie przechowywać może.

Użytkowanie magazynu bezpłatne dozwolone jest: *a)* organizacyom gier szkół ludowych i wydziałowych, tudzież organizacyom młodzieży rzemieślniczej; *b)* tym wszystkim organizacyom, instytucyom i osobom, które dzierżawią pewne tereny.

Organizacye szkolne, towarzystwa, kluby i osoby prywatne muszą w czasie korzystania z terenów parkowych przestrzegać przepisów, jakie w parku obowiązywać będą, a które ułoży komitet. Ceny dzierżawy ustanawia komitet, opłaty za dzierżawę pobiera wprost Kasa miejska opłaty za chwilowe wypożyczanie przyborów ściąga kierownik Parku i składa każdego miesiąca do kasy miejskiej.

Kierownictwo administracyjne.

Administracya parku pozostaje w rękach miasta, względnie Urzędu budowniczego i w tym celu należy wstawić w budżet stałą roczną kwotę:

na konserwacyę budynków	200 K
„ „ boisk	400 „
„ „ przyborów, uzupełnienia i zaopatrzenia apteczki	200 „
na płacę dozorcy	800 „
Razem . .	1600 K

Ustanowienie stałego pogotowia lekarskiego jest rzeczą wskazaną.

Ogólne zestawienie wydatków.

A. Wydatki jednorazowe.

Urządzenie terenu:

niwelacya	1000 K
korty tennisowe	1500 „
bieżnie i ścieżki	1500 „
Urządzenia boiskowe:	
wieszadła, bramki, słupki, ławki i t. p. .	800 „
Do przeniesienia . . .	4800 K

*

Z przeniesienia . . .	4800 K
Budynki parkowe:	
budynek główny i wychodki . . .	50000 „
Przybory do gier i inne:	
przybory do tennisu, piłki, chorągiewki, palestry i t. p., kosiarki, walec kamienny, przyrządy do znaczenia wapnem . .	1200 „
Razem . .	56000 K

B. Wydatki stałe,

którę należy wstawić w budżet roczny.

Zarząd:	
płaca kierownika fachowego	560 K
(po 80 K miesięcznie, za czas od 1. kwietnia do końca października, t. j. za 7 mies.).	
płaca nauczyciela pierwszego	210 „
(po 60 K miesięcznie za maj, czerwiec, 1/2 lipca i wrzesień).	
płaca nauczyciela drugiego (jak powyżej) .	210 „
Administracya:	
konserwacya i płaca dozorcy: . . .	1600 „
Razem . .	2580 K

Projekt powyższy, przedłożony specyalnej ankiecie, złożonej z reprezentantów: c. k. Rady szkolnej krajowej i okręgowej, Związku sokolego, Tow. zabaw ruchowych, Tow. nauczycieli szkół średnich, Tow. pedagogicznego, lekarzy, radców magistratu itp. doznał zupełnego przyjęcia, jak również w sekcyi hygienicznej tudzież na sesyi, magistratu. Tu jednak wyłoniła się kwestya miejsca. Magistrat pragnie Plac powystawowy zachować w tym charakterze, jaki posiada obecnie, t. j. miejsca spacerowego, przeznaczonego dla publiczności, i dąży do przeistoczenia go w rozrywkowy »Lwowski prater«. Zasadnicza kwestya ta, skłoniła Magistrat do szukania innego miejsca na Park Jordana. Miejsce takie znaleziono na Żelaznej wodzie — na wyżynie, po lewej stronie stawu, wśród lasu. Około 30 morgów płaszczyzny, której niwelacya wymagać będzie nieco większych wkładów, niż przysposobienie Placu powystawowego, ma stanow ć teren dla parku Jordana.

Niezaprzeczenie — miejsce to posiada warunki wielce korzystne dla założenia parku gier. Jest przedewszystkiem zdrowotniejszem od Placu powystawowego i nadaje się bez porównania lepiej do rozmieszczenia poszczególnych boisk gier i budynków — dozwala na swobodniejsze rozporządzanie powierzchnią — jest bowiem większe,

niż na Placu powystawowym a nadto nastręcza możność w prowadzeniu w zimie sportu saneczkowego i nartowego — w lecie zaś nauki pływania w sąsiednim stawie, położonym u stóp wzgórza parkowego. Stroną ujemną - którą jednak miasto usunie — jest brak komunikacyi i brak wody na miejscu.

Dalsze losy parku pozostają obecnie w rękach Reprezentacyi miasta, a jest wszelka nadzieja, że tym razem Park Jordana »będzie miał szczęście« i przyjdzie wreszcie do skutku.

W maju 1907. *Edmund Cenar.*

Zakres materyału ćwiczebnego dla dorostu sokolego.

(Opracował szczegółowo na zlecenie kom. Reformy metody gimnastycznej)

Antoni Durski.

(Ciąg dalszy).

B. Zasób dla dorostu w okresie od 10—14 lat.

II. Grupa.

11. Poręcze: *a) Zwieszenia i zmiany:* zwieszenia postawne i zmiany; zwieszenia leżąc i zmiany; zwieszenia wolne ugięte i zmiany; zwieszenia przewrotne i przerzutne (chwilowe): z postawy, ze zwieszeń wolnych; *b) Podpory i zmiany: podpory leżąc:* ugięte, na ramionach i zmiany; *podpory wolne:* proste, na przedramionach, na ramionach. Ruchy nóg; *podpór wolny* zmiana w podpór na przedramionach i na odwrót: naprzemianrącz; *podpór wolny* zmiana w podpór leżąc i na odwrót; *c) Pochody i poskoki: pochody* w zwieszeniach wolnych ugiętych: poprzek i pobok; *poskoki* w podporach postawnych; *poskoki* w podporach leżąc; *pochody* w podporach wolnych prostych: pobok, poprzek, też łącznie z ruchami nóg; *d) Wywijanie: w zwieszeniu ugiętem:* pobok, poprzek, zasadne, boczne okrężne; *wywijanie poniż* w podporze wolnym: prostym — na przedramionach — też łącznie z ruchami i wytrzymaniem nóg; *e) Obroty: w zwieszenin wolnem:* ćwierć i pół obrotu naprzemianrącz; *w zwieszeniu leżąc* przodem do zwieszenia leżąc łukiem i na odwrót; *w podporze leżąc; w podporze wolnym prostym:* ćwierć i pół obrotu naprzemianrącz: *f) Wspieranie: ze zwieszenia* leżąc na podudach (na podudziu) do siadu: na końcu, w środku poręczy; *ze zwieszenia leżąc łukiem* do podporu leżąc przodem: naprzemianrącz; *g) Wymyki: przodem* z postawy poprzek do siadu rozkrokiem; *tyłem* z postawy pobok: na tylną, na przednią poręcz; *h) Woltyże okroczne:* z naskoku — z podporu: w środku poręczy; *odwrotne*: z naskoku — z podporu: w środku poręczy; *zawrotne:* z naskoku — z podporu: w środku poręczy (ze zamachu odwrotnego); *i) Kombinacya z dwóch elementów*: Wywijanie i woltyże okroczne, odwrotne i zawrotne;

woltyże odwrotne i woltyże odwrotne; woltyże odwrotne i woltyże zawrotne; woltyże zawrotne i odwrotne; woltyże odwrotne i obroty; woltyże zawrotne i obroty. (Z woltyżów: wsiady i przeskoki).

12. Kółka w miejscu: *Postawy zwieszone* i zmiany: oburącz, jednorącz; *zwieszenia postawne* i zmiany: oburącz, jednorącz; *zwieszenia leżąc na podudach* obunóż, jednonóż; *zwieszenia leżąc łukiem; zwieszenie wolne:* proste, ugięte, zmiany; *zwieszenia przewrotne i przerzutne* (chwilowe): z postawy; *zwieszenia wolne mięszane* (jedna ręka na sznurze): ruchy nóg; *zwieszenia postawne:* stopy w kółkach, w strzemionach; *wywijanie* boczne, zasadne, okrężne: w zwieszeniu prostem, ugiętem, mięszanem, też łącznie z ruchami i wytrzymaniem nóg; *podpory postawne:* proste, ugięte; *podpory leżąc zwieszone* (stopy w kółkach); *wspieranie:* skoki do podporu, wspieranie ze zwieszeń na podudziu (noga w kółku), ze zwieszeń leżąc łukiem.

13. Kółka w zamachu: *Huśtanie odbiciem się:* zasadne, boczne, okrężne: w zwieszeniu prostem na obu, na jednem kołku, też łącznie z ruchami nóg; *huśtanie odbiciem się* z półobrotami; *huśtanie odbiciem się:* w zwieszeniu ugiętem, w zwieszeniu mięszanem.

14. Orczyk w miejscu: *Zwieszenia i zmiany* patrz: kółka; *wywijanie* patrz: kółka; *wspieranie podudem:* chwytem rąk za sznury; *woltyże kucxne:* ze zwieszenia na sznurach — ze zwieszenia i podporu drugorącz.

15. Orczyk w zamachu: *Huśtanie odbiciem się*: patrz: kółka.

16. Krążnik: *Krążenie naprzód*: w zwieszeniu na jednej drabince oburącz i jednorącz — w zwieszeniu na dwu drabinkach, a to: cwałem też z półobrotami, biegiem: zwykłym, skocznym, dwuskocznym, zmiennym, też z półobrotami — poskokiem: jednonóż, obunóż — wywijaniem. *Krążenie w bok:* na jednej drabince w zwieszeniu prostem oburącz, jednorącz — w zwieszeniu ugiętem; na dwu drabinkach, a to: cwałem, biegiem skrzyżnym, poskokiem. *Krążcnie wstecz* w zwieszeniu na dwu, na jednej drabince, a to: cwałem, biegiem, poskokiem, wywijaniem. *Ćwiczenia towarzyskie* (wiązane): zwieszenia postawne, przodem, łukiem (dzwony na miejscu) — zwieszenia wolne: czołem do środka, czołem na zewnątrz (dzwony w ruchu).

17. Drabina chwiejna (huśtawka): *huśtanie* w zwieszeniu: prostem, rozpiętem, ugiętem poprzek i pobok.

18. Ławka: *Podpory*: postawne leżąc: zmiany, pochody, poskoki, obroty, pochody z obrotami.

19. Dwuławka: *Podpory postawne:* zmiany, pochody, poskoki.

20. Piłka. Ćwiczenia jednostek i dwójek: w rzucaniu i chwytaniu. Ćwiczenia w rzucaniu i ciskaniu do celu.

21. Kula (do 2 *klg* wagi). Rzucanie i ciskanie w dal.

22. Strzelanie z łuku do tarczy.

23. Ćwiczenia towarzyskie. *Igrzyska* towarzyskie. *Podnoszenie współćwiczącego:* dwu podnosi jednego. *Budowanie piramid:* dwu dźwiga jednego.

24. Różności. *Igrzyska jednostek. Łęczki:* podpory równoważne, poziomki nóg, wagi na łokciach, woltyże: kuczne, odboczne.

25. Mocowanie: *Wolne i przyborami:* dwójek — towarzyskie.

Ćwiczenia tułowia i równowagi jako ćwiczenia zastępowe.

III. punkt zreformowanego toku lekcyi sokolej.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia tułowia.

Mięśnie tułowia ćwiczymy przy rozmaitych ćwiczeniach na przyrządach — specyalnemi jednak ćwiczeniami tułowia są:

1. Skłony i zwroty tułowia, tak w różnych postawach, jak w klęczce, siadzie i leżeniu;
2. podpory: leżąc, postawne i zwieszone;
3. ruchy nóg w leżeniu zwykłem, postawnem, wolnem, podpornem i w siadzie zwieszonym;
4. postawy zwieszone;
5. przeploty na kratach, łatach, drążkach.

Ćwiczenia mięśni przednich tułowia.

Tu należą:

1. Skłony tułowia wprzód: w postawie, klęczce, siadzie, leżeniu;
2. podpory przodem: leżąc postawne, zwieszone;
3. ruchy nóg wprzód: w postawie, podporze: leżąc, postawnem, zwieszonem leżeniu, leżeniu podpornem, zwieszeniu wolnem na drabinie szwedzkiej;
4. postawy zwieszone przodem na drabinie szwedzkiej.

1. Skłony tułowia wprzód.

a) Skłon tułowia wprzód łukiem w postawie (Fig. 27).


27


73

1. w postawie zasadnej,
2. „ spojonej,
3. „ wykrocznej,
4. „ rozkrocznej,
5. „ wypadnej (Fig. 73),
6. „ skrzyżnej.

Stopniowanie:

a) ręce na biodra,
b) ram. skurcz,
c) ręce na kark,
d) ram. w bok,
e) ram. w górę.

Sposoby:

a) kilka skłonów po sobie,
b) w skłonie wytrzymaj,
c) w skłonie wytrzymaj, ramionami wykonaj ruchy: skurcze i rzuty, rozkłady, wywijania, krążenia wielkie i małe.

b) Skłon tułowia wprzód łukiem w klęczce:

1. w klęczce jednonóż lewo (pr.),
2. „ obunóż,
3. „ obunóż rozkrocznej,
4. „ obunóż wykrocznej.

Stopniowanie i sposoby, jak wyżej.

c) Skłon tułowia wprzód w postawie jednonóż ustalonej.

(Jedna noga na ziemi, druga wprzód (w tył) na ławce, szczeblu dr., grzbiecie lub kolanie współćwiczącego).

Sposoby i stopniowanie jak pod *a)*.

d) Skłon tułowia wprzód w siadzie:

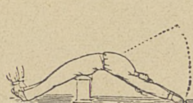
1. w siadzie na ziemi (nogi wyprostowane),
2. „ na współćwiczącym pobok, poprzek,
3. „ na ławeczce (kładce, łacie, drążku nisko ustawionym) pobok, poprzek.

Sposoby i stopniowanie, jak pod *a)*.

e) Skłon tułowia wprzód w leżeniu tyłem (nogi ustalone lub trzymają współćwiczący).


80


78


79

1. na ziemi w leżeniu na grzbiecie (nogi wyprężone) *a)* mały skłon (półskłon Fig. 80), *b)* cały skłon,
2. na ławeczce w leż. post. (łopatki na ławce, pięty na ziemi),
3. na ławeczce w leżeniu łukiem (Fig. 78 i 79).

Sposoby i stopniowanie, jak pod *a)*.

2. Podpory przodem.

a) Podpory leżąc (Fig. 83) *ręce i nogi na tym samym poziomie:*



83

1. na stopach i rękach,
2. „ „ i przedramionach,
3. „ „ i jednej ręce,
4. „ jednej stopie i 2 rękach,
5. „ „ „ i 1 ręce.

Sposoby: 1. kilka razy po sobie z przysiadu,
2. kilka razy po sobie ze skłonu,
3. w podporze wytrzymaj,
4. w podporze ruchy ramion, ruchy nóg,
5. zmiany podporu z prostego w ugięty, na przedram. i naodwrót,
6. pochody i poskoki w podporze, bez i ze zmianami podporu.

b) Podpory postawne (na ławce lub między 2 ławkami):

(nogi niżej — ręce wyżej):

1. na stopach i rękach,
2. „ „ i przedramionach,
3. „ „ i jednej ręce,
4. „ jednej stopie i 2 rękach,
5. „ „ „ i 1 ręce.

Sposoby, jak wyżej.

c) Podpory zwieszone (Fig. 84, 85, 86) *przy ławce lub dr. szw.:*

(nogi wyżej — ręce niżej):



84



85



86

1. na stopach i rękach,
2. „ „ i przedramionach,
3. „ „ i jednej ręce,
4. „ jednej stopie i 2 rękach,
5. „ „ „ i 1 ręce.

Sposoby, jak wyżej.

3. Ruchy nóg wprzód.

a) W postawie zasadnej, rozkrocznej, wykrocznej (ręce na biodra):

1. skurcz nogi lewej (pr.),
2. podnoszenie nogi wprzód (naprzcmian),
3. „ (powyż) nogi wprzód naprzemian, aż do poziomu,
4. skurcz, rzut, opust nogi,
5. wytrzymanie nogi wprzód.

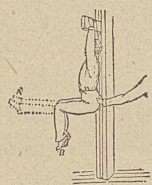
b) w podporze przodem leżąc: postawnym, zwieszonym:

1. skurcz nogi ewej (pr.).

c) w leżeniu na plecach, zwykłem, postawnem lub wolnem:

1. skurcz nogi (nóg) ku piersi,
2. podnoszenie nogi (nóg) wprzód (Fig. 77),


77


48

3. skurcz, rzut, opust,
4. podnieś, skurcz, opust,
5. wytrzymania w podniesieniu.

d) W zwieszeniu na drab. szwedzkich (Fig. 48),
podnoszenie, skurcze, rzuty, poziomki.

4. Postawy zwieszone przodem na drabinie szwedzkiej.

1. Postawa zwieszona — oburącz + obunóż,
2. „ „ jednorącz + obunóż,
3. „ „ jednorącz + jednonóż.

Sposoby: nachwyt — podchwyt — dwójchwyt zwykły, rozpięty — nogi zasadnie — rozkrocznie.

1. Kilka razy po sobie,
2. wytrzymaj w zwieszeniu,
3. zmiany chwytów,
4. pochód rękami w dół i w górę,
5. pochód nogami w dół i w górę,
6. uginanie nóg. (C. d. n.).

Ćwiczenia palcatami

wykonane na Zlocie III. Okręgu dnia 2. czerwca 1907.

Ułożył K. STARY.

Objaśnienia. Postawa zasadna: podstawa szermiercza, obie nogi w kolanach miernie ugięte. Postawę wykonać należy na dwa tempa; na »raz« wykonuje się »w lewo wskos«, na »dwa« rozkrok lewa nogą, uginając równocześnie obie nogi w kolanach. Krzyże wyprostowane, prawe ramię miernie ugięte, poziomo wprzód w kierunku równoległym do stopy. Laska spoczywa poziomo na prawem ramieniu. Kciuk spoczywa na lasce. Lewe ramię złożone na krzyżach. Wypady głębokie. Takt 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (8). (8) = postawa zasadna. Ruchy szybkie, wytrzymania cokolwiek dłuższe. Każdy obraz 8 razy.

Obraz I.

1. Wypad prawą nogą wprzód + cięcie wierzch (koniec laski do wysokości głowy). 2. Wypad prawą wstecz, lewe kolano wyprostowane, ciało wstecz podane w równej linii z lewą nogą + prawe ramię ugięte, łokieć w bok, laska skośnie przez plecy, koniec laski w kierunku lewej nogi. 3. Laskę przenieś górą do przodu poziomo, prawe ramię prostuj i szybko skurcz, (łokieć wstecz zwrócony) ciało w położeniu jak (2). 4. Wypad prawą wprzód, lewa wyprostowana + pchnięcie wprzód — prawe ramię wyprostowane do przodu, laska poziomo, koniec laski w wysokości piersi ćwiczącego. 5. Dosuń pr. nogę do lewej, lewą wypad wstecz, prawa wyprostowana, lewa ugięta w kolanie, ciało wstecz pochylone + laska skośnie nad głową, lewe ramię poziomo w bok, lewą ręką chwyć za koniec laski, prawe ramię nad głową. 6. Lewą nogę dosuń do prawej — prawa wypad wprzód + cięcie skrzyżne do góry a od lewej ku prawej stronie. 7. postawa, jak 6 + cięcie skrzyżne od góry na dół a od prawej ku lewej stronie. 8. Postawa zasadna. To samo 8 razy.

Obraz II.

1. Wypad prawą nogą wprzód + młyniec poziomy, przy którym ramię wprzód jest wyprostowane ponad głową ugięte. 2. Postawa, jak pod (1) + młyniec taki sam, jak pod (1). 3. Wypad lewą nogą tułów wstecz pochylony — prawa noga wyprostowana + młyniec, jak pod 1, 2 i laska przez lewy bark skośnie na plecy, koniec laski w kierunku prawej nogi. 4. Postawa jak pod (3) + cięcie skośne od góry na dół, od lewej ku prawej stronie. Prawe ramię wprzód poziomo, laska w równej linii z ramieniem. 5. Postawa, jak pod (3) + prawe ramię skurcz, laska poziomo wprzód. 6. Wypad prawą nogą wprzód, skłoń się, lewą rękę oprzyj o ziemię + pchnięcie pra-

wem ramieniem, laska skośnie wprzód, koniec laski w wysokości piersi. 7. Wypad prawą nogą wstecz, lewa noga wyprostowana, ciało wstecz pochylone + laska przez prawy bark skośnie na plecach, koniec laski w kierunku lewej nogi. 8. Postawa zasadna — prawą nogę przenieś wprzód. To samo 8 razy.

Obraz III.

1. Wypad prawą nogą wprzód, lewa noga wyprostowana + cięcie wierzch, koniec laski w wysokości głowy ćwiczącego. 2. Dosuń prawą nogę do lewej, lewą nogą wypad wstecz, tułów wstecz pochylony + laska przez lewy bark skośnie na plecy, koniec laski w kierunku lewej nogi. 3. Postawa wypadna jak pod (2) + cięcie skośne od góry na dół a od lewej ku prawej stronie. 4. Lewą nogę dosuń do prawej, równocześnie prawe ramię skurcz, prawą wypad wprzód + pchnięcie wprzód, prawe ramię wprzód poziomo. 5. Postawa wypadna, jak pod (4) + młyniec poziomy od ręki prawej ku lewej. 6. Postawa jak pod (4) + młyniec poziomy, taki sam, jak pod (5). 7. Postawa, jak pod (4) + młyniec, jak pod (4), zakończony kryciem z lewej strony, prawe ramię w dół do środka, laska skośnie w bok, koniec laski zwrócony na zewnątrz. 8. Postawa zasadna. To samo 8 razy.

Obraz IV.

1. Wypad prawą nogą wprzód + cięcie z dołu do góry z prawej strony, prawe ramię wyprostowane. 2. Postawa wypadna, jak pod (1) + cięcie z dołu do góry po lewej stronie, położenie ręki łokciowe. 3. Postawa wypadna jak pod (1) + cięcie poziome od prawej ku lewej stronie młynkiem wstecz. 4. Postawa wypadna, jak pod (1) + cięcie poziome od lewej ku prawej stronie młyńcem wstecz. 5. Wypad prawą nogą wstecz, lewa wyprostowana, tułów wstecz pochylony + laska skośnie na plecy przez prawy bark, koniec laski w kierunku lewej nogi, prawe ramię ugięte, łokieć w bok. 6. Wypad prawą nogą wprzód + cięcie skos od góry na dół a od prawej ku lewej stronie. 7. Postawa wypadna, jak pod (6) + cięcie od góry na dół a od lewej ku prawej stronie. 8. Postawa zasadna. To samo 8 razy.

Obraz V.

1. Wypad prawą nogą w bok + laska skośnie w bok, prawe ramię w dół zewnątrz, laska w tym samym kierunku 2. Wypad prawą nogą wprzód + cięcie z dołu do góry z prawej strony. 3. Postawa wypadna, jak pod (2) + cięcie z dołu do góry z lewej strony. 4. Wypad prawą nogą wstecz + laska skośnie wstecz, pr. ramię wstecz (przenieść laskę łukiem poziomym wstecz). 5. Wypad prawą nogą wprzód + młyniec poziomy od prawej ku lewej stronie, 6. Wypad na lewą nogę, prawa wyprostowana, tułów wstecz pochylony + młyńcem przenieś laskę skośnie na plecy (lewy bark)

koniec laski w kierunku prawej nogi. 7. Wypad na prawą nogę + cięcie poziome od lewej ku prawej stronie. 8. Postawa zasadna. To samo 8 razy.

UWAGA. Podczas pochodu trzyma się laskę przy ramieniu w prawej ręce. Na rozkaz: »Stanąć stój« przenosi się laskę wprzód, opiera cienkim końcem o ziemię na środku między stopami, a na 1 krok od stóp, prawe ramię w położeniu łokciowem wprzód poziomo wyprostowane.

Ćwiczenia ciupagą

czyli toporkiem góralskim.

Ułożył

Wincenty Hałka, naczelnik Sokoła w Zakopanem.

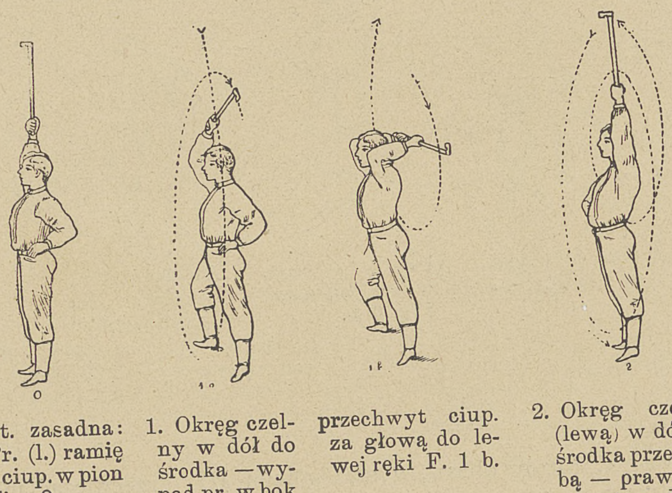
Spisał i ilustrował

St. Solecki.

(Ciąg dalszy).

Obraz III.

Muzyka: arya piosenki „Oj Baca nas, Baca nas!"

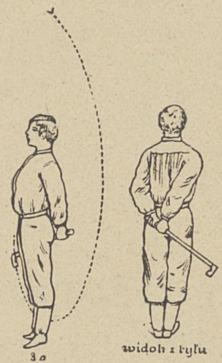


0 — Post. zasadna: Pr. (l.) ramię z ciup. w pion Fig. 0. Wolna ręka na biodrze.

1 a — 1. Okręg czelny w dół do środka — wypad pr. w bok mały okręg za głową (do środka) F. 1 a.

1 b — przechwyt ciup. za głową do lewej ręki F. 1 b.

2 — 2. Okręg czelny (lewą) w dół do środka przed sobą — prawą n. przystaw do l. mały okręg za głową i w pion Fig. 2.







3. Ciupagę w dół za sobą przechwyć do prawej Fig. 3 a.

wypad pr. w bok mały okręg za głową Fig. 3 b.

¼ obrotu w lewo, klęknij prawą Fig. 3 c.







4. Okr. przyręczn. w dół Fig. 4 a.

powstań — ciup. w pion (postawa) Fig. 4 b.

To samo 4 r., poczem: „Na ramię broń!“

Uwaga. Każdy obraz, a szczególniej III. przećwiczać można w obie strony, t. zn. zaczynać prawą lub lewą ręką.

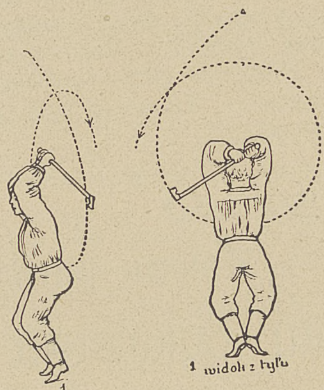
W obrazie III. i IV. w chwilach, gdy w jednej ręce trzyma się ciupagę, drugą zawsze opiera się na biodrze.

Obraz IV.

Muzyka: „Oj Baca nas, Baca nas!“



Postawa zasadna
Fig. 0.



1. Kuczka — ciupagą mały okr. (do środ.) za głową i przechwyt do lew. r. Fig. 1.



2. Ciupaga w dół — prawą nogę wznieś — przechwyt popod nogę do pr. Fig. 2.



3. Wypad prawą w bok i ciupagą mały okręg za głową Fig. 3.

(Dokończenie nastąpi).

Kronika.

Życie sportowców. W latach 1855 do 1905 osiągnęło na uniwersytecie Yale w Ameryce 807 akademików mistrzostwo w różnych rodzajach sportu. Z nich zmarło 58 wskutek uprawiania gry w piłkę nożną (Rughby) i tak: 4 na serce, 6 na zapalenie płuc, 5 na tyfus, 2 na tyfoidalne zapalenie płuc, 9 śmiercią gwałtowną, 32 zaś na suchoty. Najwięcej przy grze w piłkę nożną zagrożone są serca i płuca.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.